

# General Health and Safety Warnings for Speakers & Headphones

## English

- Keep volume levels at 50-60% of maximum, especially for extended listening sessions.
- Take regular breaks, at least once an hour, from using personal audio devices.
- Use the 60/60 rule: listen at 60% volume for no more than 60 minutes at a time.
- For wireless devices, maintain a minimum distance of 5-20mm between the device and your body.
- Use noise-cancelling headphones in loud environments to avoid turning up the volume excessively.
- Be aware of your surroundings when using headphones, especially during activities requiring alertness.
- Regularly clean headphones and earbuds to prevent bacterial growth.
- For speakers, ensure proper ventilation and avoid placing them near heat sources.
- Use over-ear headphones instead of in-ear models when possible for better sound isolation.
- Supervise children's use of audio devices and consider volume-limiting features for their safety.

## Deutsch

Allgemeine Gesundheits- und Sicherheitswarnungen für Lautsprecher und Kopfhörer

- Halten Sie die Lautstärke bei 50-60% des Maximums, besonders bei längeren Hörsitzungen.
- Machen Sie regelmäßige Pausen, mindestens einmal pro Stunde, bei der Nutzung persönlicher Audiogeräte.
- Wenden Sie die 60/60-Regel an: Hören Sie bei 60% Lautstärke nicht länger als 60 Minuten am Stück.
- Halten Sie bei kabellosen Geräten einen Mindestabstand von 5-20 mm zwischen Gerät und Körper ein.
- Verwenden Sie Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung in lauten Umgebungen, um übermäßige Lautstärke zu vermeiden.
- Achten Sie auf Ihre Umgebung, wenn Sie Kopfhörer tragen, besonders bei Aktivitäten, die Aufmerksamkeit erfordern.

- Reinigen Sie Kopfhörer und Ohrhörer regelmäßig, um Bakterienwachstum zu verhindern.
- Sorgen Sie bei Lautsprechern für ausreichende Belüftung und stellen Sie sie nicht in der Nähe von Wärmequellen auf.
- Verwenden Sie wenn möglich Over-Ear-Kopfhörer statt In-Ear-Modelle für eine bessere Schallisolierung.
- Beaufsichtigen Sie die Nutzung von Audiogeräten durch Kinder und erwägen Sie lautstärkebegrenzende Funktionen zu ihrer Sicherheit.

## Italiano

Avvertenze generali per la salute e la sicurezza di altoparlanti e cuffie

- Mantenere i livelli di volume al 50-60% del massimo, soprattutto per sessioni di ascolto prolungate.
- Fare pause regolari, almeno una volta all'ora, dall'uso di dispositivi audio personali.
- Usare la regola del 60/60: ascoltare al 60% del volume per non più di 60 minuti alla volta.
- Per i dispositivi wireless, mantenere una distanza minima di 5-20 mm tra il dispositivo e il corpo.
- Utilizzare cuffie con cancellazione del rumore in ambienti rumorosi per evitare di alzare eccessivamente il volume.
- Essere consapevoli dell'ambiente circostante quando si utilizzano le cuffie, soprattutto durante attività che richiedono attenzione.
- Pulire regolarmente cuffie e auricolari per prevenire la crescita batterica.
- Per gli altoparlanti, assicurare una ventilazione adeguata ed evitare di posizzarli vicino a fonti di calore.
- Utilizzare cuffie over-ear invece di modelli in-ear quando possibile per un migliore isolamento acustico.
- Supervisionare l'uso dei dispositivi audio da parte dei bambini e considerare funzioni di limitazione del volume per la loro sicurezza.

## Français

Avertissements généraux de santé et de sécurité pour les enceintes et les écouteurs

- Maintenez les niveaux de volume à 50-60% du maximum, surtout pour les sessions d'écoute prolongées.
- Faites des pauses régulières, au moins une fois par heure, lors de l'utilisation d'appareils audio personnels.
- Appliquez la règle du 60/60 : écoutez à 60% du volume pendant pas plus de 60 minutes à la fois.

- Pour les appareils sans fil, maintenez une distance minimale de 5-20 mm entre l'appareil et votre corps.
- Utilisez des écouteurs à réduction de bruit dans les environnements bruyants pour éviter d'augmenter excessivement le volume.
- Soyez conscient de votre environnement lorsque vous utilisez des écouteurs, surtout pendant les activités nécessitant de la vigilance.
- Nettoyez régulièrement les écouteurs et les oreillettes pour prévenir la croissance bactérienne.
- Pour les enceintes, assurez une ventilation adéquate et évitez de les placer près de sources de chaleur.
- Utilisez des écouteurs supra-auriculaires plutôt que des modèles intra-auriculaires lorsque possible pour une meilleure isolation sonore.
- Supervisez l'utilisation des appareils audio par les enfants et envisagez des fonctions de limitation du volume pour leur sécurité.

## Español

### Advertencias generales de salud y seguridad para altavoces y auriculares

- Mantenga los niveles de volumen al 50-60% del máximo, especialmente en sesiones de escucha prolongadas.
- Tome descansos regulares, al menos una vez por hora, del uso de dispositivos de audio personales.
- Use la regla del 60/60: escuche al 60% del volumen durante no más de 60 minutos seguidos.
- Para dispositivos inalámbricos, mantenga una distancia mínima de 5-20 mm entre el dispositivo y su cuerpo.
- Use auriculares con cancelación de ruido en ambientes ruidosos para evitar subir excesivamente el volumen.
- Sea consciente de su entorno al usar auriculares, especialmente durante actividades que requieren atención.
- Limpie regularmente los auriculares y audífonos para prevenir el crecimiento bacteriano.
- Para altavoces, asegure una ventilación adecuada y evite colocarlos cerca de fuentes de calor.
- Use auriculares sobre la oreja en lugar de modelos internos cuando sea posible para un mejor aislamiento del sonido.
- Supervise el uso de dispositivos de audio por parte de los niños y considere funciones de limitación de volumen para su seguridad.

## Nederlands

## Algemene gezondheids- en veiligheidswaarschuwingen voor luidsprekers en hoofdtelefoons

- Houd het volumeniveau op 50-60% van het maximum, vooral bij langdurige luistersessies.
- Neem regelmatig pauzes, minstens één keer per uur, bij het gebruik van persoonlijke audioapparaten.
- Gebruik de 60/60-regel: luister op 60% volume niet langer dan 60 minuten achter elkaar.
- Houd voor draadloze apparaten een minimale afstand van 5-20 mm tussen het apparaat en uw lichaam aan.
- Gebruik noise-cancelling hoofdtelefoons in luidruchtige omgevingen om te voorkomen dat het volume te hoog wordt gezet.
- Wees u bewust van uw omgeving bij het gebruik van hoofdtelefoons, vooral tijdens activiteiten die alertheid vereisen.
- Reinig hoofdtelefoons en oordopjes regelmatig om bacteriegroei te voorkomen.
- Zorg bij luidsprekers voor voldoende ventilatie en plaats ze niet in de buurt van warmtebronnen.
- Gebruik indien mogelijk over-ear hoofdtelefoons in plaats van in-ear modellen voor betere geluidsisolatie.
- Houd toezicht op het gebruik van audioapparaten door kinderen en overweeg volumebeperkende functies voor hun veiligheid.